



## crecer familias saludables



Las frutas y verduras ayudan a mantenernos saludables. Por su propia naturaleza son bajas en grasas y calorías y llenas de vitaminas, minerales, agua y fibra. No sólo nos llenan, sino que nos ayudan a digerir otros alimentos.

Las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas son todas opciones nutritivas. Sólo recuerde comprar verduras y frutas que no contienen azúcar añadida, salsas o condimentos.

### **Estos son algunos consejos para llenar sus comidas y meriendas con verduras y frutas:**

- Disfrute de dos verduras y una fruta en cada comida.
- Añada sabor a los huevos o a un omelette con brócoli, pimentones, o tomates.
- Agregue verduras finamente picadas a los platos que usted prepara con frecuencia.
- Adorne su cereal con frutas de colores vivos.
- Ponga verduras en su pizza.
- Guarde frutas y verduras picadas en su refrigerador en un sitio donde son fáciles de ver y alcanzar.
- Pruebe una nueva verdura y/o fruta cada semana.



- Para preparar licuados mezcle frutas con leche baja en grasa (1%) o descremada o con yogur helado bajo en grasa.

**Para que su familia goce de buena salud, deles a sus hijos estos regalos:**

- Disciplina
- Rutinas
- Buenos ejemplos
- Buena información
- Meriendas y comidas saludables.

**Los beneficios de 5+2-1-0 para las familias:**

- Mayor energía
- Mayor capacidad de sobrellevar el estrés o la ansiedad
- Niños saludables y responsables que crecen sabiendo hacer elecciones inteligentes y mantener un peso saludable
- Menos visitas al médico y dentista.

**\*\*\* Padres, ¡sean buenos modelos a seguir!**



PROMOTE PROTECT PROSPER

Departamento de Salud y  
Control Ambiental de Carolina del Sur

[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

*Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.*

CR-009404 3/09